ارتجاع المريء

ارتجاع المريء هو أحد أمراض الجهاز الهضمي المزمنة ، يحدث عند إرتجاع حمض المعدة أو محتواها الى المريء.

بعض الأنماط الصحية التي قد تساعد في تقليل حدوث الإرتجاع

عدم التدخين

تناول الطعام بهدوء , و عدم تناوله واقفًا

تجنب تناول الأطعمة لمدة ٣ ساعات قبل النوم

ممارسة الرياضة ٣ أو ٤ مرات اسبوعيًا

تناول وجبات صغيرة و متعددة خلال اليوم

رفع الرأس لمسافة ٦ -٩ إنشات عند النوم

الأطعمة الموصى بها

مشتقات الحليب قليلة أو خالية الدسم

جبن	حليب	حليب بودرة / مبخر
حليب الصويا	زبادي/ لبن	آيسكريم

اللحوم و الأطعمة الغنية بالبروتين

اللحم المطبوخ جيدا	السمك	الدجاج و البيض

- الـبـقولـيـات كالـفـول و البـازلاء
- المكسرات و زبدة المكسرات قليلة الدهون



الأطعمة الموصى بها

الحبوب المحضرة دون إضافة دهون

على أن تكون نصف الكمية المتناولة من الحبوب الكاملة

الفاكهة و الخضروات المحضرة دون إضافة دهون

احرص على تناول أنواع مختلفة و ملونة خصوصًا الخضراء و البرتقالية.

الدهون

بحد أقصى ٨ ملاعق صغيرة يوميًا من الدهون الصحية كزيت الزيتون و زيت الكانولا.

الأعشاب	المشروبات	البهارات
عدا النعناع	منزوعة الكافيين	عدا الفلفل

الأطعمة الغير موصى بها

الإمتناع أو تقليل هذه الأطعمة يمكن أن يساهم في تقليل أعراض ارتجاع المريء و خصوصًا الأطعمة المرتفعة بالدهون

مشتقات الحليب كاملة الدسم

الكريمة | حلب بالكاكاو | حليب كامل الدسم

الأجبان مرتفعة الدهون | زبادي كامل الدسم

الأطعمة المقلية

الدونات | البطاطس | الخضار المقلي

اللـــحــــــوم

اللحوم المقلية | البيبروني | النقانق

الأطعمة الغير موصى بها

الإمتناع أو تقليل هذه الأطعمة يمكن أن يساهم في تقليل أعراض ارتجاع المريء

الكاكاو	الفلفل	ورق النعناع

المكسرات و زبدة المكسرات

استهلاك أكثر من ٨ ملاعق صغيرة من الزيت أو الزبدة خلال اليوم.

المشروبات المحتوية على الكافيين أو نسبة قليلة منه مثال: القهوة, الشاي, بعض المشروبات الغازية.

بعض الفاكهة و الخضروات قد تساهم في زيادة الإرتجاع و تختلف من شخص لآخر , عند حدوث ذلك لا بد من تجنبها